

Cu o prefață de
DANIEL GOLEMAN

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI EDUCAȚIA COPILOR

MAURICE J. ELIAS
STEVEN E. TOBIAS
BRIAN S. FRIEDLANDER





CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Cuvânt înainte</i> de Daniel Goleman	13
1. Regula de aur de 24 de carate: De ce este important să-i învățăm pe copii autodisciplina, responsabilitatea și sănătatea emoțională	17
Poartă-te cu copiii tăi așa cum ți-ai dori să se poarte alții cu ei	17
Este un moment dificil pentru a fi părinte — sau copil	18
Să folosim inteligența emoțională în munca noastră de părinți	20
Nu vorbim despre părinți răi sau copii răi	21
Vă recunoașteți?	22
Scopuri familiale și principiile de 24 de carate ale educației bazate pe inteligența emoțională	27
Un mod de a estima inteligența emoțională a membrilor familiei	39
Ce este și ce nu este educația bazată pe inteligența emoțională	42
Pregătiți-vă pentru călătorie: planul cărții	44
2. Cum să avem o familie afectuoasă, devotată și capabilă să-și rezolve problemele	47
Cine suntem noi ca familie? Ce înseamnă să faci parte dintr-o anumită familie?	48
Copiilor mei n-o să le placă aceasta. Ce-i de făcut?	52
Harta care vă ajută să deveniți o familie afectuoasă, devotată și capabilă să-și rezolve problemele	55

Cum să descreeți frunțile membrilor familiei	65
Pauzele umoristice în familie: vitamine pentru acțiuni pozitive	73
O cutie cu îmbrățișări	75
Ce-ar face sau ce-ar spune un erou?	77
Alte idei	78
Cuvânt de încheiere	79
3. Cum trebuie să le vorbiți copiilor, astfel încât să-i determinați să gândească?	81
Principiile călăuzitoare ale inteligenței emoționale	88
Un cuvânt de încheiere	108
4. Autoîndrumare și autodezvoltare: disciplina bazată pe inteligența emoțională	109
Laude și priorități	112
Reacțiile și conștiința de sine	120
„În viață se întâmplă tot felul de lucruri“	128
„Linștește-te“	132
Un cuvânt de încheiere	136
5. Cum îi puteți ajuta pe copii să fie mai puțin impulsivi, să-și dezvolte stăpânirea de sine și aptitudinile sociale	139
Conștiința propriilor sentimente	141
Păstrați-vă calmul	147
„Păstrează-ți calmul“, în acțiune	154
Fiți la înălțime în comunicarea cu ceilalți	156
Detectoarele de probleme	159
Un cuvânt de încheiere	164
6. Îndrumați-i pe copiii dvs. să-și asume acțiuni responsabile: SATGIAPO ne vine în ajutor	167
Sentimentele îmi indică o acțiune chibzuită	172
Am o problemă	173
Țelurile îmi servesc drept ghid	175
Mă gândesc la ceea ce pot face	176

Imaginez rezultate	178
Aleg cea mai bună soluție	179
Planific totul, anticipez capcanele, exersezi planul și îl pun în aplicare	180
Observ ce s-a întâmplat și mă gândesc ce am de făcut în continuare	181
Aplicații ale metodei SATGIAPO în viața de fiecare zi	182
Sugestii pentru părinții care vor să-și îndrume copiii în vederea luării unor decizii și a asumării unor acțiuni responsabile	183
Povestea unui tată care a folosit SATGIAPO	186
Prezentarea metodei SATGIAPO	189
Alte situații în care puteți folosi SATGIAPO în familie	191
Un cuvânt de încheiere	199
Întrebări	201
7. Conversații între părinți și copii despre probleme și opțiuni importante referitoare la educație	203
Criza din școala primară	205
Încurajați-i să-și exprime sentimentele	208
Cum să facem față trecerii în ciclul gimnazial	212
Dificultăți de ordin școlar, la gimnaziu	216
Temele pentru acasă	218
Crearea unui echilibru între temele pentru acasă și sarcinile casnice	228
Încurajați exprimarea planurilor de atingere a scopurilor	231
Un raport din perioada liceului, intitulat „Nu a înregistrat progrese“	233
Opțiuni referitoare la facultate și carieră	236
Un cuvânt de încheiere	239
8. Restabilirea comunicării: De unde să începem într-o epocă a violenței, a drogurilor și a SIDA	241
Perioada preșcolară, primele clase elementare	243

A doua parte a școlii elementare, școala generală	252
Școala generală, liceul	259
Toate vârstele	264
Un cuvânt de încheiere	272

9. Doctorii educației bazate pe inteligența emoțională	
<i>vă dau sfaturi pentru situații obișnuite de viață</i>	<i>273</i>
Temele pentru acasă trebuie să fie mereu mobilul unei lupte?	274
Cum îl ajut pe copilul meu să scape de furie?	277
Când educația creează dezacorduri între părinți	279
Nu mai suport plimbările cu mașina!	281
Cum facem ca ora de culcare să fie, într-adevăr, ora de culcare?	283
Ce atitudine putem adopta față de adolescenții care au tendința să fie necinstiți, să spună minciuni sau să înșele?	287
Limite impuse adolescenților	290
Ce să fac atunci când copilul meu e trist?	293
Cum să fac să-i dau pe toți afară din casă dimineața, inclusiv pe mine?	295

1

REGULA DE AUR DE 24 DE CARATE: DE CE ESTE IMPORTANT SĂ-I ÎNVĂȚĂM PE COPII AUTODISCIPLINA, RESPONSABILITATEA ȘI SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ

Stiți care este Regula de aur? O cunosc mulți oameni. De obicei, o auzim sub următoarea formă: „Poartă-te cu alții așa cum ai vrea să se poarte ei cu tine.” Noi o numim „Regula de aur de 14 carate”. De ce? Pentru că există o regulă mai bună, care reflectă ceea ce noi numim educația bazată pe inteligența emoțională:

Poartă-te cu copiii tăi așa cum ți-ai dori să se poarte alții cu ei

Ținem foarte mult ca oamenii să ne respecte copiii, să le vorbească, în general, cu amabilitate și considerație și să nu le facă rău din punct de vedere fizic. Cum ați reacționat atunci când cineva a manifestat, într-un fel sau altul, lipsă de respect față de copilul dvs.? Poate a fost vorba despre un profesor, despre o persoană dintr-un magazin sau despre părintele altui copil. Suntem siguri că ați fost supărat și, printre altele, i-ați întrebat ce au gândit și cum au îndrăznit să facă așa ceva. Dar o clipă de reflecție onestă poate să scoată la iveală momente în care le-am spus și le-am făcut chiar noi copiilor noștri niște lucruri pentru care, dacă altcineva le-ar fi făcut, am fi vrut să fie cercetat și băgat la pușcărie.

Diferența dintre Regula de aur de 14 carate și Regula de aur de 24 de carate este educația bazată pe inteli-

gența emoțională. Regula de aur de 24 de carate ne cere să ne cunoaștem bine sentimentele, să privim lucrurile din perspectiva copiilor noștri, să ne controlăm propriile impulsuri, să ne supraveghem cu atenție ca părinți, să muncim în mod susținut pentru a deveni mai buni în această „meserie” și să ne folosim aptitudinile sociale pentru a ne transpune ideile în practică.

În prezent, Regula de aur de 14 carate nu este suficient de puternică pentru a servi drept ghid pentru părinți. Vremurile s-au schimbat. Viața este agitată, complicată, incitantă, provocatoare și extenuantă. Informațiile ne copleșesc. A sosit momentul să folosim o nouă Regulă de aur. N-am mai avut una de pe vremea lui Benjamin Spock și Haim Ginott — și asta a fost în urmă cu mai bine de trei decenii. Este nevoie de o nouă pildă, potrivită pentru un nou secol și un nou mileniu: educația bazată pe inteligența emoțională.

Ce poate face educația bazată pe inteligența emoțională pentru căminul dvs.? În primul rând, vă va oferi mai multă pace și mai puțin stres. Este o metodă de a ne regăsi simțul echilibrului atunci când îngrijorarea ne copleșește, copiii încep să se bată, cooperarea se transformă în conflict, adolescenții se revoltă, iar membrii familiei nu știu ce să facă mai întâi. O oarecare doză de stres poate să ne motiveze, dar prea mult stres ne împiedică să fim în forma cea mai bună. Pentru oamenii cuprinși de nervozitate, este foarte greu să facă ceea ce știu că este bine în condiții normale.

Este un moment dificil pentru a fi părinte — sau copil

Trăim vremuri în care rolul de părinte ne solicită foarte mult. Poate singurul lucru mai dificil decât acesta

este să fii copil. Copiii n-au fost niciodată supuși atâtor influențe și atâtor surse de distragere. Într-un interviu din 1997, James Comer — profesor de psihiatrie infantilă la Centrul Yale de studii pentru copii, autorul cărților *School Power (Puterea școlii)* și *Waiting for a Miracle: Schools Can't Solve Our Problems, But We Can (În așteptarea unui miracol: Școlile nu ne pot rezolva problemele, dar noi putem)* și totodată un lider în rezolvarea problemelor tinerilor, în special ale celor din centrele urbane — a subliniat faptul că niciodată în istoria omenirii copiii nu s-au confruntat direct cu atâtea informații, nefiltrate de adulții care le poartă de grijă. Uri Bronfenbrenner, specialist în dezvoltarea copilului la Universitatea Cornell, a remarcat că trăim într-o eră a activității frenetice; ne facem tot timpul planuri cum să-i îndrumăm pe copiii noștri, în așa fel încât să fie mereu primii, cum să facem tot ce avem de făcut, alergând dintr-o parte în alta și întrebându-ne dacă o vom scoate la capăt cu aranjamentele noastre. Puneți toate acestea la un loc și o să vedeți care este situația părinților: tot atât calm și aceeași ordine ca într-un storcător de fructe aflat în funcțiune.

Suntem inundați de un șuvoi de păreri referitor la creșterea copiilor. Și aproape fiecare idee nouă este clonată, de obicei fără autenticitate și vreo speranță de a îndeplini promisiunile făcute. Stresul nu dă semne că ar scădea. Părinții nu mai știu încotro s-o apuce. Însă nu trebuie să pierdem din vedere faptul că elementele fundamentale ale biologiei omenești, ale creșterii copiilor și ale relațiilor dintre părinți și copiii nu s-au schimbat. Bestsellerul internațional scris de Daniel Goleman, *Inteligența emoțională**, subliniază faptul că am neglijat biologia simțămintelor noastre, ca adulți și

* Cartea apărută la ed. Curtea Veche, 2001. (N. red.)

părinți, și am neglijat rolul pe care-l au sentimentele în dezvoltarea sănătoasă a copiilor noștri. Iar astăzi plătim prețul, ca familii și ca societate, dată fiind creșterea violenței și a lipsei de respect. Plătim acest preț atunci când vedem cum adolescenți în aparență sensibili devin părinți, iar apoi încearcă să scape de nou-născuți ca și cum ar fi niște cumpărături nedorite de la supermarket. Plătim prețul atunci când punem accent pe intelectul studenților, dar uităm de inimile lor. Și, bineînțeles, prețul îl plătesc și copiii noștri, deoarece nefericirea și tulburările lor de comportament sunt în continuă creștere.

Să folosim inteligența emoțională în munca noastră de părinți

Această carte vă călăuzește mai departe pe drumul pe care ați pornit citind cartea lui Daniel Goleman. În paginile ei, încercăm să-i ajutăm pe părinți să înțeleagă de ce inteligența emoțională este atât de importantă în activitățile zilnice legate de creșterea copiilor și în restabilirea păcii și a armoniei căminului. Facem asta în cunoștință de cauză, pentru că am lucrat cu Daniel Goleman. De fapt, teoria inteligenței emoționale se bazează pe decenii de cercetări și de practică profesională, inclusiv a noastră. În plus, ca părinți, înțelegem prin ce trec părinții. Știm că educația bazată pe inteligența emoțională trebuie să țină cont de presiunile la care sunt supuși părinții în fiecare zi și să le ofere un mod de rezolvare realist. Timpul părinților este extrem de prețios; nu-și pot permite să-și piardă vremea și energia emoțională în harababura casnică, în relații proaste cu copiii lor sau cu alți copii scăpați de sub control și lipsiți de responsabilitate, autodisciplină și de capacitatea de a

separa ceea ce este cu adevărat în interesul lor de valorile promovate și impuse de colegii lor și de mass-media.

Educația bazată pe inteligență emoțională folosește tehnici specifice, simple, dar importante, care pot contribui din plin la pacea și la armonia familiei. Toate aceste metode reprezintă rodul eforturilor depuse de autori și au implicat părinți, familii și școli. Ideea de bază este ca părinții să lucreze cu propriile emoții și cu emoțiile copiilor în mod inteligent, constructiv, pozitiv și creativ, respectând realitățile biologice și rolul sentimentelor în natura omenească. Forța metodei constă în practicarea unor schimbări mărunte, repetate zi după zi, în relațiile cu copiii noștri. Educația bazată pe inteligență emoțională este, deopotrivă, o nouă paradigmă pentru creșterea copiilor și o abordare realistă și practică a acestui lucru. Iar un aspect major al acesteia este de a înlătura măcar o mică parte din stres și de a aduce mai multă bucurie în familiile noastre și în relațiile cu copiii noștri.

Nu vorbim despre părinți răi sau copii răi

Unii copii au din naștere un temperament deosebit de dificil, iar alții par să dobândească un asemenea temperament în urma unor experiențe dureroase de viață. Este important să reținem că ei nu vor să fie răi. Un copil rău nu este fericit, indiferent cum ar putea părea în ochii părinților și ai celorlalți. Un copil care nu se poartă cum trebuie încearcă, deși fără succes, să-și însușească un mod de a trăi în această lume — care înseamnă, de fapt, a învăța autodisciplina, responsabilitatea, inteligența socială și emoțională.